Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 27 (1917)

Heft: 11

Rubrik: Heisser Kaffee

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Herzschwache und Herzkranke, sogen. Blutarme in höheren Graden, ältere Leute usw.

Und zum Schluß noch eines: Für das Gehen auf der nackten Sohle bin ich nicht, da erstens mal die Gefahr einer Verletzung durch herumliegende Nägel, Glassplitter u. dergl. doch groß ist, auch in unseren Wäldern und Feldern infolge der viel gerügten Kulturflegelei des weitaus größten Teiles der Ausflügler, und da weiter bei der sehr wechselnden Durchwärmung des Bodens je nach Beschaffenheit, Besonnung und Durchnässung Erkältungsmöglichkeiten viel eher gegeben sind, als bei Schutz der Sohle durch Tragen von Sandalen.

Ich schlage also vor: Härten wir uns und besonders unsere Jugend bis zum nächsten Frühjahr ab, hauptsächlich durch Verminderung der Schichten und der Dichtigkeit unserer Rumpfbekleidung und durch Bewegung, Luftbaden und zweckmäßige Ernährung, dann werden wir, um der Lederknappheit noch lange trotzen zu können, gerne und sogar mit Gewinn für unsere Gesundheit in Sandalen barfuß gehen. Und bis dahin wird es auch dem deutschen Erfindergeist gelungen sein, Sandalen in geeigneter Ausführung und genügenden Mengen bereitgestellt zu haben. (Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

Heißer Kaffee.

„Trink' nur den Kaffee recht heiß", sagte die Mutter zu ihrem Lieblinge, „damit du nicht frierst". Fritz muß Punkt 8 Uhr in der Schule sein. Die Fenster sind gefroren und ein schneidiger Wind pfeift um das Haus. Der Mutter tut es sehr weh, ihren Liebling so früh hinaus in den kalten Winter schicken zu müssen. Fritz hat den Kaffee so heiß wie möglich getrunken, und es ist ihm recht warm geworden.

Die Mutter ist beruhigt. Sie weiß nicht, welch verhängnisvollen Rat sie ihrem Lieblinge gegeben hat; sie glaubt vielmehr, ihm könne nun nichts passieren. Fritz kommt nach Hause und ist unwohl; trotz der Fürsorge der Mutter hat er sich erkältet. Er klagt über Halsschmerzen und diese machen die Mutter sehr besorgt. Sie wundert sich, daß gerade dort die Krankheit sich zeigt, da er doch den Morgenkaffee so heiß getrunken hat.

Ja gerade darum. Durch das heiße Getränk wurden die Schleimhäute des Halses aufgelockert, schwammig. Draußen war die Luft empfindlich kalt und scharf, und als diese die aufgelockerten Schleimhäute berührte, entstand die Erkältung.

„Wer seine Kinder vor gefährlichen Halskrankheiten schützen will", sagt ein hygienischer Schriftsteller mit Recht, „darf ihnen auf keinen Fall kurz vor dem Hinausgehen in die kalte, scharfe Winterluft heiße Getränke geben". Man bedenke den Unterschied der Luftwärme im Zimmer und draußen. Der Kaffee hat eine Temperatur von 40 Grad, draußen waren 10 Grad Kälte, macht einen Unterschied von 50 Grad. Einen so großen Temperaturunterschied vermag der menschliche Körper ohne Nachteile nicht zu ertragen, wie jeder sich leicht denken kann.

Ehe die Kinder hinaus in die kalte Luft gehen, lasse man sie mit nicht zu kaltem Wasser gurgeln und einige Schluck davon trinken. Durch das kalte Wasser werden die Schleimhäute nicht gelockert, sondern sie ziehen sich zusammen. Das Blut strömt hinzu, und wenn dann die kalte Luft daranschlägt, durch das Einatmen derselben, dann tritt eine Erkältung viel seltener ein. Kinder müssen sich an das Trinken des kalten Wassers vor dem Hinausgehen so gewöhnen, wie an das tägliche Waschen.

(„Kneipp-Blätter".)